

BIBLID 0213-0610 (2005) p. 277-290

LA EXPRESIÓN CORPORAL EN MAYORES. INTERVENCIÓN DESDE EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

M^a Luisa Zagalaz Sánchez
Inmaculada Rodríguez Marín
Universidad de Jaén

RESUMEN

La actividad física constituye un excelente campo de actuación para intervenir en la mejora de calidad de vida de los mayores, ya que está científicamente demostrada su incidencia en la conservación de la salud física y mental. Por este motivo, profesores de Didáctica de la Educación Física de diferentes Universidades españolas han llevado a cabo, de forma experimental, la intervención que se desarrolla en este trabajo, en un centro de mayores de la ciudad de Jaén, al objeto de contribuir al bienestar psíquico, físico y social del colectivo de mayores, que presenta un tiempo de oportunidades óptimas para interesarse desde la perspectiva de la educación física y abre un importante campo de actuación para el alumnado de magisterio especialista en la materia, a la vista de los cambios demográficos que se están produciendo en nuestra sociedad. La experiencia ha resultado tan productiva que se está llevando a la práctica en otras Universidades en las que esperamos obtener los mismos resultados.

Palabras clave: expresión corporal, mayores, educación física.

ABSTRACT

Physical activity improves the life quality of the elder: it has been scientifically proved that provides a better health. For this reason, Physical Education Teaching professionals have carried out a programme at a home for the old in order to improve the elderly's mental, physical and social condition. This experience has opened a new field for pre-service teachers in view of the demographic changes that our society is undergoing.

Key words: physical exercise, the elder, physical education.

INTRODUCCIÓN

Las mejoras sociales y sanitarias, entre otras, han incrementado el número de mayores y aumentado sus expectativas de vida, aunque no se trata de rejuvenecer, sino de llevar a cabo un modo de existencia activo con el objetivo de cuidar su calidad de vida.

Desde que en 1946, el documento de constitución de la OMS, define la salud como *un estado de completo bienestar, físico, mental y social, y no simplemente ausencia de enfermedad o capacidad*, se han ido elaborando, con el devenir de los años, distintas metas para lograrla. Así, en 1977, la Asamblea Mundial de la Salud, organismo de mayor autoridad dentro de la OMS, adoptó la resolución de que *la principal meta social de la OMS en las décadas venideras debe ser conseguir que en el año 2000, todos los ciudadanos del mundo gocen de un nivel de salud que les permita llevar una vida social y económicamente productiva*. Posteriormente, en el año 1984, el Comité Regional para Europa de la OMS, aprobó 38 metas, para que sus Estados Miembros, en el año 2000, consiguieran la mejora de la salud y de los problemas relacionados con ella. De entre estas metas, muchas se ocupan de los cambios en los estilos de vida, el medio ambiente y la atención a la salud, donde la actividad física ha ocupado un lugar destacado a lo largo de todos estos años, habiendo colaborado en provocar, realmente, una mejora destacable en los modos de vivir actuales, como se desprende de las investigaciones médicas, psicológicas y socio-pedagógicas realizadas y, creemos entenderlo, del interés despertado en personas mayores por las prácticas deportivas.

Diferentes estudios han demostrado que la actividad física tiene un gran potencial para influir positivamente en la salud y bienestar social, físico y mental y en la capacidad funcional de las personas mayores aumentando el promedio de vida y reduciendo los cambios asociados con la edad, a la vez que modifica la forma de interrelación de los mayores y, además abarata los gastos médicos que se derivan de un envejecimiento asociado a muchas enfermedades.

Por todo ello, y siendo un sector social con mayor disponibilidad de ocio y tiempo libre, que además la demanda, como demuestran los estudios de Fonseca (1995/1997) para quien la solicitud de la actividad física por parte de los mayores va en aumento y, poco a poco, en su mayoría son conscientes de los beneficios que reporta la práctica de actividades físicas, incidiremos en que cualquier momento es bueno para empezar a trabajar, desde la perspectiva de la educación física, con este colectivo.

No somos ajenos a que existen dos hechos significativos de carácter socio-económico que han acompañado tradicionalmente a las actividades de ocio y recreación:

1. Las clases acomodadas han gozado siempre de mayor tiempo libre para dedicarlo a actividades recreativas.
2. Las clases económicamente desfavorecidas, a pesar de contar con tiempo libre para dedicarlo a estas actividades, no disponen del dinero que se necesita para realizar algunas de ellas.

Es por estos dos hechos por lo que hemos seleccionado para aplicar nuestra propuesta un Centro de Día para mayores pertenecientes a la Consejería de Asuntos Sociales de la Junta de Andalucía, al que acceden personas de escasos recursos económicos que se van a ver favorecidos por la actividad programada.

Asimismo, somos conocedores y aceptamos que la función de la institución universitaria debe adelantarse a las demandas sociales, basada en experiencias, investigaciones y todos aquellos aspectos científicos que le son propios. En este sentido, ante la demanda social de utilización correcta de su tiempo de ocio del colectivo de mayores, la confirmación y requerimientos de la OMS sobre la importancia de la actividad física para mantener la salud y la disminución de la población escolar, nos ha hecho plantearnos la posibilidad de atender a este sector con el alumnado de magisterio especialista en educación física, de manera que converjan las tres premisas por las que se ha elaborado esta experiencia:

- Innovación en la utilización del tiempo libre de los mayores.
- Actuación mediante la actividad física para conservar la salud.
- Nuevo campo de intervención de los futuros maestros y maestras especialistas en educación física.

Entre los contenidos de la educación física, consideramos que las actividades expresivas, y dentro de ellas, los bailes de salón, pueden ser adaptados para mejorar positivamente la calidad de vida de los mayores, sector de la sociedad que conforma un grupo de personas que son el producto de vidas llenas, útiles y optimistas. Estos sujetos han concluido su vida laboral y se encuentran con un tiempo libre que quieren y deben llenar con un ocio activo, del que, desde luego, forma parte la actividad física y dentro de ella los componentes de expresión en los que se incluyen los bailes de salón.

La expresión corporal es, siguiendo a González Cezer (2002), una conducta natural que existe desde siempre en todo ser humano. Es paralingüística, ya que el ser humano se expresa reuniendo en su propio cuerpo el mensaje, el contenido y la forma. No se basa en conceptos referidos a lo bello, lo feo, lo bueno o lo malo, ni en modelos de estilos o de estética. Se funda principalmente en el movimiento, el gesto, el ademán o la quietud del cuerpo, que puede transmitirse en silencio o con algún acompañamiento sonoro.

La expresión corporal en los mayores es un medio para que desarrollen su espacio interno y externo, y lo es porque es una de las formas más natural y menos convencional que tiene el ser humano para poder expresarse de diferentes maneras que hará que, en futuras sesiones o clases, se avance hacia el bienestar físico-motriz, psicológico y socio-afectivo.

Podemos asegurar que las personas han bailado desde los tiempos más remotos, siendo una de las primeras actividades físicas que se sistematiza y adquiere un carácter ritual, mágico o religioso y, por ende, festivo. Estas primeras danzas se acompañaban con palmadas, cánticos, instrumentos de percusión rudimentarios o flautas.

1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 Corriente de actividad física y salud

Siguiendo a Zagalaz (2001), esta corriente debe considerarse desde la perspectiva de la importancia que supone la práctica regular de actividades físicas como hábito de vida saludable. La práctica asidua de actividad física va descendiendo con la edad y, es por ello, que los programas de actividad física-salud destinados a la población adulta, deben constituirse y ser considerados como una opción válida de ejercicio físico regular o, lo que es lo mismo, hábito de vida saludable, como se ha dicho. De esa forma lo afirma Dishman (1985), cuando dice que la práctica de ejercicio físico regular va a contribuir a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al sedentarismo. De tal manera que prescribir ejercicio físico y adecuarlo a las necesidades de cada grupo de población, es un elemento imprescindible a la hora de desarrollar programas de actividad física, según Kane & Kane (1993), González Ruano (1989) y Marcos Becerro (1995).

Ese hábito de vida saludable, que debe crearse desde las edades de escolarización, permitirá al sujeto desarrollar un proceso de entrenamiento a lo largo de su vida, con la consiguiente mejora sistemática y progresiva de sus capacidades físicas y/o sociales, incluso en la etapa que configura el colectivo de mayores. Por estos motivos, desde esta corriente habrá que considerar la revisión de aportaciones metodológicas (distribución de cargas, necesidades de recuperación, tipo de actividad, etc...), siguiendo a Thelen y cols. (1996), Timiras (1997), Hakkinen (1994), Hakkinen y cols. (1996), e Izquierdo y Aguado (1998a, 1998b); los criterios de planificación y programación (objetivos, contenidos, temporalización); o los sistemas de evaluación, control y revisión, tanto del proceso como de los resultados, lo cual hemos seguido en la propuesta que presentamos.

La OMS define la salud como un estado de bienestar físico, psíquico y social. Este estado de bienestar o *well-being* es, sin duda, una característica importante, pero resulta sólo un síntoma subjetivo, entre otros, de poseer una buena salud. De una manera más general, Meléndez (2000: 25) la define como un *estado de equilibrio fisiológico, es decir, un equilibrio dinámico de sustancias, formas y funciones del organismo con relación a las demandas del ambiente*. Dicho equilibrio dinámico, según el autor, se mantiene gracias a las fuerzas físicas y mentales, a la capacidad bioquímica de las glándulas endocrinas, y al poder regulador del Sistema Nervioso Autónomo y de otros sistemas reguladores del organismo.

Por último, aunque estas actividades no vayan dirigidas a edades escolares, a pesar de ser la salud un núcleo de contenidos del área de educación física en todos los niveles de enseñanza, deben ser ciertamente individualizadas, dotadas de la suficiente información, con la comprensión de su utilidad por parte del ejecutante y la garantía de su seguridad y efectividad para que, como consecuencia, se obtenga una valoración positiva.

La aplicación de la actividad física para mayores, además de integrar esta corriente, se puede reforzar con las denominadas *turismo y deporte* y *actividad física y cultura*, que presentan otras características complementarias a las de mantenimiento de la condición física y se acercan a los ámbitos recreativo y cultural, ambos indispensables para mantener la curiosidad y el deseo de seguir aprendiendo a lo largo de toda la vida.

1.2 Actividad física y calidad de vida en las personas mayores: el ocio y el tiempo libre

El ocio es considerado por los teóricos como un elemento de vida cargado de una valoración altamente positiva; algo que constituye una meta social e individual como componente indiscutible de una mejor calidad de vida y una actitud hacia el desarrollo humano, un deseo de superación, un reducto donde dar rienda suelta a la creatividad y a la libertad.

El ocio ha cobrado un nuevo sentido derivado de los avances técnicos y cambios producidos en nuestra sociedad. El tiempo libre ha pasado de ser el merecido descanso a constituir un espacio vital que, ocupado de manera voluntaria con actividades físicas, recreativas o culturales, se convierte en ocio activo. La posibilidad de dedicar más horas al ocio hace necesario un aprendizaje del modo de vivirlo. Consideramos que el aprendizaje del ocio es otro de los retos que nuestro sistema social debe asumir de una manera especial con las personas mayores, ya que disponen de más tiempo libre que ningún otro grupo.

El mantenimiento de la calidad de vida en las personas mayores no es simplemente un problema de mejorar la forma física, sino que los factores sociales, culturales, económicos y emocionales deben ser también considerados. En todas las edades, sentirse bien depende de una buena salud física y mental en un ambiente favorable. Por tanto, la vivencia del ocio ha de caracterizarse por la actividad, contemplando el mayor número posible de alternativas en las que las personas mayores puedan emplear su tiempo libre sintiéndose partícipes de las mismas. Las actividades han de ser interesantes y divertidas y preferiblemente relacionadas con la participación en grupo para contribuir a la mejora de las relaciones personales, factor fundamental en el adecuado ajuste del individuo con respecto a su entorno. Han de ser sobre todo cooperativas. Y si es posible conectar dos grupos sociales de distintas edades (jóvenes-mayores), la actividad, sin duda, resulta mucho más gratificante para todos.

Es necesario proporcionar un planteamiento en torno al tiempo libre como un tiempo que contribuye al crecimiento personal articulado desde un ocio creativo (Rodríguez Fernández, 1999), al que nosotros vamos a denominar también activo y recreativo. En este sentido, pensamos que para trabajar con éxito con los mayores, dependemos también de la cooperación del individuo consigo mismo, como responsable del bienestar de su propio cuerpo y de su propia mente. Desde esta realidad, consideramos conveniente plantear una intervención desde el ámbito de la educación física, que incida en el desarrollo integral de las personas mayores, de manera que las actividades expresivas se consideren como agente social en este sector de la población.

2 LA EXPRESIÓN CORPORAL PARA MAYORES. INTERVENCIÓN DESDE EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: EL BAILE DE SALÓN

La propuesta, basada en los trabajos de Martos y Cachón (1999) y Ponce de León y otros (2002), se caracteriza por un intento de búsqueda del equilibrio físico-psíquico, en función de la dinámica sociocultural de los mayores, valorando, inicialmente y a lo largo de todo el proceso, la autoestima personal de los participantes y haciendo de su intervención y cooperación la parte más importante de la actividad, aunque al mismo tiempo nos propongamos conseguir otro de los objetivos que se persiguen, la práctica de ejercicio físico regular.

La innovación que lleva añadida esta propuesta es la cooperación entre los mayores y el alumnado de magisterio de la especialidad de Educación Física de la Universidad de Jaén, como prácticas voluntarias de la materia Educación Física y su Didáctica II, quienes durante varias semanas consecutivas acudieron a un Centro de Día de Mayores, cuya directora ha colaborado con nosotros permitiendo

que la intervención pudiera llevarse a cabo de marea experimental, siendo susceptible de ampliarse en tiempo y número de alumnos y alumnas participantes.

2.1 El estado de la cuestión

Gran número de personas mayores son sedentarias porque la actividad física les resulta monótona y aburrida o porque no tienen medios económicos o materiales para desarrollarla. Sin embargo, la práctica de las actividades expresivas y, dentro de éstas, los bailes de salón, resultan suficientemente divertidas y motivantes como para que estas personas se mantengan activas y, además, pueden resultar muy baratas.

Mediante los bailes de salón, como actividades expresivas, pretendemos aprovechar la educación física como forma de dinamización para los mayores, es decir que puedan proporcionar gran variedad de recursos técnicos para activar corporalmente a estas personas. Así nuestra propuesta está orientada a un tipo de actividad corporal, como son, los bailes de salón con el objetivo de potenciar la sociabilidad y la cooperación (no se puede bailar sin un compañero o compañera) y ayudar a mejorar la autoestima y la imagen que tienen de sí mismas. A la vez que van a disfrutar de su tiempo libre mediante actividades con un importante potencial recreativo y de la compañía, y una vez más cooperación de jóvenes estudiantes universitarios que le darán a la sesión un nuevo clima afectivo. Este tipo de actividad física influye positivamente en la calidad de vida, la reducción del estrés, las alteraciones en el estado de ánimo, la disminución de la ansiedad y depresión, mejora del autoconcepto e incremento de la autoestima (Dishman, 1985; Morgan and Goldston, 1987, en Martos y Cachón, 1999).

Por tanto, presentaremos los bailes de salón como una alternativa que enriquecerá las posibilidades comunicativas y lúdicas, desarrollando la capacidad creativa de las personas mayores como ayuda a la desinhibición y a la mejora de la salud.

Las modalidades de baile de salón que vamos a tratar serán el pasodoble, la polka, el vals, el swing y el tango. Estas variedades se consideran llenas de contenido emotivo para los mayores, ya que están arraigadas en sus propias vidas. Precisamente, durante mucho tiempo, han constituido la única forma de contacto corporal realizado en público y aceptado socialmente. Las actividades para realizar estas sesiones, además de las programadas exclusivamente para este fin, las tomaremos de la Unidad Didáctica *Aprendo Bailando* (Zagalaz, 2002), en la web del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte español, en el apartado Recursos educativos, que nos permite elaborar nuestras propias sesiones, utilizando como complemento otras unidades didácticas de educación física ubicadas

en el mismo sitio web. Las funciones de conocimiento, estética y expresiva, comunicativa y de relación, catártica y placentera y de comprensión, que se otorgan, entre otras, a la educación física, se ven reflejadas en esta unidad didáctica que, como su nombre indica, pretende llevar al alumnado, en este caso a los mayores, al conocimiento de otros países y otras costumbres mediante la utilización de un contenido específico, el ritmo y la expresión, y de un recurso didáctico determinado, el baile. Para ello se les requerirá participación, colaboración, creatividad, conocimiento de algunos aspectos de las ciencias sociales y, especialmente, movimiento corporal y ritmo. Por tanto, los aspectos culturales que en un principio asignamos a esta propuesta se ven ampliamente recogidos.

2.2 Contexto

Centro de Día “Virgen de la Capilla”, de reciente inauguración, situado en la calle Llana de San Juan, 38 (esquina hospitalico), en el barrio de la Magdalena, en Jaén capital.

2.3 Sujetos que intervienen en la propuesta

Mayores de dicho centro y alumnado de segundo curso de Magisterio, especialidad de educación física en una actividad enmarcada dentro de las actividades intergeneracionales del centro e innovación educativa de formación del profesorado. Intervienen 72 alumnos y alumnas.

2.4 Objetivos

- Mejorar el dominio del cuerpo mediante la aceptación tanto de sus posibilidades como de sus limitaciones.
- Aumentar el bagaje de patrones físico-expresivos básicos del propio cuerpo y en relación con los demás.
- Fomentar la participación activa de todos los integrantes evitando la discriminación sexual.
- Conseguir el placer de la cooperación y la comunicación gracias a la complicidad que conlleva la relación con la pareja.
- Conseguir que el tiempo libre del mayor llegue a convertirse en un tiempo de ocio rico, creativo, activo, participativo y de desarrollo personal.

- Potenciar actitudes de aceptación, respeto, sensibilidad y valoración de las diferencias personales y de cooperación.
- Lograr la autoestima personal de las personas mayores haciendo partícipes a otros colectivos de su experiencia y habilidades.
- Mejorar la condición física orientada hacia la consecución de una mejor calidad de vida y de un mayor bienestar.
- Conseguir un clima de respeto y afecto entre dos generaciones tan lejanas.
- Potenciar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas, estados de ánimo y comprender mensajes expresivos. Para ello, los participantes deberán explorar diferentes posibilidades y recursos motrices del propio cuerpo. Ante todo los participantes han de conseguir una experiencia nueva de movimientos que no formaba parte de su vida cotidiana.

2.5 Secuencialización

La progresión de los contenidos a desarrollar será la siguiente:

- Ejercicios simples de reconocimiento corporal.
- Ejercicios de coordinación espacio-temporal y ejercicios perceptivo-sensoriales.
- Ejercicios de comunicación no verbal: espacio personal, mirada, gesto y postura.
- Pasos básicos y figuras de los distintos estilos de bailes.
- Elementos coreográficos que ellos mismos podrán elaborar.
- La creatividad en el baile que se medirá con los aplausos de los compañeros.

2.6 Metodología empleada en la intervención

La metodología adoptada es variada y depende del grado de autonomía de los participantes y del tipo de baile que estemos tratando. Proponemos unos criterios que responden de manera general al planteamiento de la propuesta metodológica, que ha de ser:

- *Participativa*: se tendrán en cuenta las opiniones de los participantes y el espacio para trabajar partirá de los intereses del grupo, en nuestro caso de las instalaciones de que dispone el Centro de Mayores.
- *Lúdica*: empleando actividades donde los participantes disfruten con lo que hacen y dando importancia al sentido lúdico como objetivo en sí mismo.

- *Globalizadora*: interrelacionando, comprensivamente, música, movimiento y expresión. La globalización se logrará a través de contenidos que sean funcionales.
- *Progresiva*: utilizando secuencias de ritmos y movimientos de menor a mayor complejidad e intensidad.
- *Integradora*: atendiendo a los distintos aspectos cognitivos, físicos y emotivos de la personalidad de los mayores.
- *Interrelacional*: se intenta buscar la conexión con otros grupos de la población en programas abiertos a actividades comunes, en nuestro caso lo hemos conseguido interrelacionando mayores y jóvenes.

La técnica de enseñanza, en un primer momento se ha basado en el aprendizaje de secuencias y pautas definidas y, en un segundo, en llegar a la total expresión motriz del individuo. Los participantes se han mostrado creativos aportando sus propios pasos o los de su grupo. Estos estilos de enseñanza pueden favorecer la participación, la socialización y, si los mayores llegaran a mostrar suficiente independencia, la creatividad y su implicación cognitiva. Aunque las personas mayores tienen tendencia a buscar formas de movimiento muy similares con independencia de la música, es tarea nuestra ir seleccionando pasos con el fin de que las nuevas formas que surjan entre los miembros del grupo sean lo más distintas entre sí.

2.7 Temporalización

Es importante considerar que este grupo de personas generalmente no ha realizado ningún tipo de actividad física regular durante un período prolongado de tiempo. La periodicidad de las clases ha sido de tres horas semanales durante un trimestre de duración (36 semanas, 108 sesiones).

2.8 Instalaciones y Equipamiento

El Centro de Mayores elegido para nuestra intervención cuenta entre sus instalaciones con un pequeño gimnasio o sala de usos múltiples de dimensiones reducidas, la música la aportó el alumnado de educación física. Se utilizó un equipo de sonido del centro (la música estuvo presente en el desarrollo de todas las sesiones).

Otros materiales complementarios para el desarrollo de las sesiones fueron: cintas, globos, pelotas pequeñas, pañuelos, etc. El uso del material estuvo en

función de los objetivos planteados en cada sesión y en consonancia con el contenido trabajado.

2.9 Evaluación

La evaluación ha ido dirigida tanto a las personas encargadas de desarrollar dicha actividad como a los participantes y al programa aplicado. Para los últimos, el alumnado universitario ha llevado un cuaderno diario en el que se han anotado todas las incidencias, permitiéndonos obtener algunos resultados. Dicho instrumento de observación se ha complementado con entrevistas abiertas y charlas en grupo. Para los primeros se ha organizado un debate en clase, a modo de grupo de discusión, durante el que cada pareja expuso sus experiencias y conclusiones.

De este modo, se han seguido los siguientes criterios de evaluación:

- Número inicial de asistentes y continuidad en la actividad: pasando lista en cada sesión.
- Consecución de los objetivos de la actividad: analizando los cuadernos diarios del alumnado, las entrevistas realizadas a los mayores y las conclusiones de los grupos de discusión.
- Nivel de implicación personal y cooperación: al tratarse de uno de los objetivos perseguidos, los resultados se contemplan en los instrumentos citados en el punto anterior.
- Aspectos positivos y negativos: con los mismos instrumentos citados en los puntos anteriores, a los que se añade la opinión personal del alumnado de magisterio aportada por escrito.
- Posibles mejoras: convalidación de la actividad por créditos de prácticas de enseñanza. Posibilidad de reconocimiento como prácticas de empresa. Ampliación a otros Centros de Día ubicados en otras ciudades.
- Expectativas ante la actividad propuesta: las recogidas como mejoras en el punto anterior.

3 RESULTADOS

La propuesta realizada con personas mayores inicialmente sedentarias ha contribuido a un aumento de su desarrollo personal, autoestima, mejora de la calidad de vida y de la capacidad funcional como resultado del refuerzo socio-cultural, que desde el ámbito de la educación física hemos desarrollado a través de la intervención mediante actividades expresivas.

Se ha conseguido también un aumento en la satisfacción que reporta a cada individuo la cantidad de tiempo libre de que disfruta personalmente. La utilización del tiempo libre y las interacciones que se han establecido con otras personas distintas de las de la propia familia ha hecho que la satisfacción con lo que uno hace sea lo más importante, ya que representa el disfrute del ocio.

Los bailes de salón, han contribuido al desarrollo coordinativo, expresivo, socializador y de mejora de la condición física. De este modo, una sensación gratificante e inmediata ha contribuido al mantenimiento de una práctica regular de las actividades físico-expresivas en este sector de población.

Aunque inicialmente no estaba programado, los mayores han aportado sus conocimientos en los bailes propuestos y en otros que desconocíamos y que ellos bailaron en su juventud, lo cual demuestra su motivación hacia la actividad desarrollada.

El alumnado de magisterio ha descubierto otras posibilidades de actuación que las exclusivamente escolares en centros de enseñanza tradicionales, sobre todo ahora que se vislumbra un gran aumento en la población mayor y una disminución considerable en la población escolar.

Los alumnos-profesores han experimentado sensaciones afectivas, cooperativas y de entrega personal que, según afirman, les han reportado un gran bienestar emocional y reforzado su autoestima. Todos afirman que tras esta experiencia estrecharán los lazos afectivos con sus abuelos.

Si consideramos que este trabajo se ha llevado a cabo como una práctica de enseñanza voluntaria de una materia troncal del plan de estudios de magisterio, especialidad de educación física, la participación de alumnado y mayores ha sido lo suficientemente significativa para considerarla de interés. Asimismo, al objeto de que el alumnado se inicie en la investigación, las prácticas se han completado con el manejo de instrumentos de observación que nos han permitido esbozar lo que puede convertirse en una investigación observacional de corte cualitativo de mayor envergadura en un futuro próximo.

BIBLIOGRAFÍA

- DISHMAN, R. K (1985). Medical psychology in exercise and sport, en *Medical Clinics of North America*, 69, 123-143. En De Andrés, B. y Aznar, P. (1996): Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales axiológicos. Barcelona. *Revista Apunts*, 46.
- FONSECA, V. da (1997). *Manual de observación psicomotriz*. Barcelona, Inde.
- GONZÁLEZ CEZER, P. (2002). La expresión corporal como medio del tiempo del ocio en la tercera edad, en www.ocio.deusto.es/formacion/

- GONZÁLEZ RUANO, E. (1989). *Ejercicio físico controlado*. Madrid: Marbán. En Águila, C. y Casimiro, A. J. (1999). Bases metodológicas para el correcto diseño de programas de ejercicio físico para la salud. La Coruña. *Revista de Educación Física*, 67, 11-15.
- HAKKINEN, K. (1994). Neuromusc; Jiar adaptation during strength training, aging, detraining, and immobilization, en *Crit. Rev. Phys. Rehabil. Med.* 6, 161-198.
- , Kraemer, W. J., Kallinen, M., Linnamo V., Pastinen, U. M. y Newton, R. U. (1996). Bilateral and Unilateral Neuromuscular Function and muscle cross-sectional area in middle-aged and elderly men and women, en *Journal Gerontol. Biol. Sci.* 51A, 21-29.
- IZQUIERDO, M. y Aguado, X. (1998a). Efectos del envejecimiento sobre el sistema neuromuscular, en *Revista Archivos de Medicina del deporte*, 66, 299-306.
- y Aguado, X. (1998b): Envejecimiento y producción de fuerza máxima/explosiva durante acciones isométricas, en *Revista Archivos de Medicina del deporte*, 67, 399-408.
- KANE, R. A. & Kane, R. L. (1993). *Valoración de las necesidades en los ancianos*. Madrid, S6G Editores.
- MARCOS BECERRO, J. F. (1995). Consideraciones sobre la acción del ejercicio y el deporte en el mantenimiento de la salud y en la prevención de la enfermedad, en *Salud, ejercicio y deporte*. Madrid, MAPFRE.
- MARTOS MARTÍNEZ, M. M. y Cachón Zagalaz, J. (1999). Intervención en personas mayores desde el ámbito de la educación física: una propuesta alternativa para trabajar con mayores, en *Actas del Congreso I Congreso Internacional de Educación Física*. Jerez de la Frontera. Septiembre, FEDE.
- MELÉNDEZ, A (2000). *Actividades Físicas para Mayores: razones para hacer ejercicio*, Madrid, Editorial Gymnos.
- OMS (1985). *Metas de salud para todos*. Copenhague, Oficina Regional para Europa.
- PONCE DE LEÓN ELIZONDO, A.; Sanz Arazuri, E. y Lanuza Brosed, R. (2002). Programa de animación sociocultural y deportiva en y para el ocio de personas adultas, en www.ocio.deusto.es/formacion/
- RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ, F. L. (1999). Conferencia sobre mayores. Universidad Abierta, Universidad de Jaén.
- THELEN, D. A.; Ashtonmiller, J. A.; Schultz, A. B. y Alexander, N. B. (1996): Do neural factors ullderlie age differences in rapid ankle torque development?, en *Journal American Geriatrics Society*, 44, 804-808.
- TIMIRAS, P. S. (1997). *Bases fisiológicas del envejecimiento y geriatría*. Barcelona, Masson.
- ZAGALAZ SÁNCHEZ, M. L. (2001). *Corrientes y Tendencias de la Educación Física*. Barcelona, Inde.
- (2002). Unidad Didáctica para 2º ESO: Aprendo Bailando, en Pablos, J. y Romero, S. (coords.) *Unidades Didáctica de Educación Física para Bachillerato y Enseñanza Secundaria*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Madrid, www.mecd.es

